

一緒に成長する — Week 10



*family.fitness.faith.fun*



私は誠実ですか？

*www.family.fit*



DAY 1

DAY 2

DAY 3

列王記下  
5章20～  
27節

不誠実は人を  
欺く行為

不誠実は嘘を  
つくこと

不誠実に伴う  
結果



ウォーム  
アップ

ものを掴め

リーダーに  
続け!

音楽に合わせて  
ウォームアップ



動き

腹筋

腹筋

腹筋



チャレンジ

腹筋・くじ引き  
チャレンジ

スクワットの  
追いかけっこ

お尻歩き競争



深く知る

聖書箇所を  
読んで演じる

聖書箇所を  
読み直し、  
誠実に誓う

聖書箇所を  
再読みし、結果を  
リストにする



ゲームを  
する

キャンディ・  
チャレンジ

記憶ゲーム

丸太の上のアリ

# はじめに

今週、屋内でも屋外でも、3つの楽しいセッションで家族が活動出来るよう助けてあげてください：

- すべての人を巻き込む — 誰でもリードすることができます！
- 自分の家族に適用
- 互いに励ます
- 自分に挑戦
- 体に痛みがありましたら運動を控えてください

他の人々と family.fit を共有する：

- ソーシャルメディアに写真や動画を投稿して #familyfit や @familyfitnessfaithfun でタグ付けする
- family.fit をぜひ他の家族と共に行ってみてください！

詳細は、冊子の最後に記載されています。



## このリソースを使う上での重要な同意事項

このリソースを使用することにより、当社のウェブサイトに詳述されている当社の利用規約 <https://family.fit/terms-and-conditions> 全文に同意したことになります。この規約は、あなた及びあなたと共に行使するすべての人々によるこのリソースの使用を規定するものです。あなたおよびあなたと一緒に行使するすべての人は、これらの利用規約を完全に同意することを確認してください。本利用規約全文または本利用規約の一部に同意しない場合は、本リソースを使用しないでください。

## ウォームアップ



## ものを掴め

輪になるように立って、真ん中に何か目的になるものを置きます。スクワット体勢から始めます。リーダーが、「頭」、

「肩」、「ひざ」などの体のパーツをランダムに言います。リーダーが「頭」と言ったら他の人たちは頭に手を置きます。

「肩」「ひざ」も同じようにします。リーダーが「もの」と言った時にそれを一番に取った人が勝ちです。負けた人たちは全員ジャンピングジャックを3回行います。

5セット行います。

休憩し、短いおしゃべりタイムを持ちましょう。

誠実であるとはどういう意味でしょうか？

*掘下げて考える：誠実であることは自然にできることでしょうか？*



## 腹筋



仰向けになって、ひざを曲げ、足を床にしっかりとつけます。ひざに向かって体を丸くするように起き上がります。開始位置に戻ります。

2人1組のチームになります。1人は腹筋をして、もう1人はその人の足が床に着いたままになるように押さえます。5回の腹筋と5回のスクワットを交互に行いましょう。

5ラウンドやってみましょう。

さらに挑戦：繰り返す回数を増やします。



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)



## 腹筋・くじ引きチャレンジ

小さな紙に次の課題を書き、それぞれ折りたたんで容器に入れます。

- 腹筋 5 回
- 腹筋 10 回
- 腹筋 15 回
- 腹筋 20 回
- 誰かをハグする
- 誰かとハイ・ファイブをする
- 誰かにマッサージをする
- コップに水を入れてみんなに配る

順番に容器から 1 つ取って、書かれている課題を実行します。必要に応じて、お互いを助け合いましょう。

*さらに挑戦：腹筋の数を増やします。*



## 不誠実は人を欺く行為

聖書の 列王記下 5 章 20～27 節 を  
読んでください。

聖書をお持ちでない場合は、  
<https://bible.com> にアクセスするか、  
お使いの携帯電話に聖書アプリをダウン  
ロードしてください。

裕福な指導者ナアマンは、預言者エリシャから言われたとおりにヨルダン川で体を洗い、皮膚病が癒されました。ナアマンは贈り物でエリシャに感謝したいと思いましたが、ナアマンを癒したのは神だったので、エリシャはそれを辞退しました。エリシャの従者ゲハジは、ナアマンの贈り物の恩恵を受ける事が出来ると気付き、行動に出ました。次に何が起こるか見てみましょう。



## 聖書箇所 — 列王記下 5 章 20～27 節

神の人エリシャの従者ゲハジは、「わたしの主人は、あのアラム人ナアマンが持ってきたものを何も受け取らずに帰してしまった。主は生きておられる。彼を追いかけて何かもらってください。」と言って、

ナアマンの後を追った。ナアマンは彼が後を追って来るのを見て、戦車から飛び降り、彼を迎え、「どうかなさいましたか」と尋ねた。

彼は答えた。「何でもありません。わたしの主人がわたしを遣わしてこう言いました。『今し方預言者の仲間の若い者が二人エフライムの山地から着いた。彼らに銀二キカルと着替えの服二着を与えてほしい。』」

ナアマンは「どうぞ、二キカル取ってください。」と言ってしきりに勧め、二つの袋に銀二キカルを詰め、着替えの服二着を添えて、自分の従者二人に渡した。彼らはそれを持ち、ゲハジの先に立って進んだ。オルフェに着いたとき、ゲハジは彼らからそれらを受け取って家にしまい込み、彼らを帰した。彼らは去って行った。彼が主人のところに来て立つと、

エリシャは、「ゲハジ、お前はどこに行っていたのか」と言った。

ゲハジは、「僕はどこにも行っていません。」と答えたが、

エリシャは言った。「あの人が戦車から降りて引き返し、お前を迎えたとき、わたしの心がそこに行っていなかったとでも言うのか。今は銀を受け、衣服、オリーブの木やぶどう畑、羊や牛、男女の奴隷を受け取る時であろうか。ナアマンの重い皮膚病がお前とお前の子孫にいつまでもまといつくことになるのに。」ゲハジは重い皮膚病で雪のようになり、エリシャの前から立ち去った。

## ディスカッション:

この物語はドラマにするために語られています！簡単な衣装をいくつかみつけて、一緒に物語を演じましょう。

ゲハジの考えた不誠実な計画は何でしたか？

自分自身に質問してください：私は誠実でしょうか？

あなたの人生で、誠実、または真実ではない部分がありますか？静かに、神様にそれらのことを明らかにしてくださるよう求め、祈ってください。しばらくの間祈りましょう。

## ゲームをする



## キャンディ・チャレンジ

輪になって座り、それぞれの前にキャンディを入れたボウルを、1メートル後ろに空のボウルを置きます。

後ろを見ないで、キャンディを空のボウルに1つずつ投げ入れます。

キャンディが1個入るごとに1点得点します。誰が勝つでしょうか？



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



健康のためのヒント  
よく食べること。

## ウォームアップ



## リーダーに続け！

各ラウンドごとにリーダー1人を選択し、ジョギングから始めます。リーダーが動きの名前を言って、他の人たちはその動きをします。いろいろな動きを混ぜてみましょう。3ラウンドやってみましょう。



[https://youtu.be/e\\_qFyz6i\\_JY](https://youtu.be/e_qFyz6i_JY)

休憩し、一緒に話しましょう。

小さな嘘や大きな嘘と言うことはできるでしょうか？

掘下げて考える：言葉とは別に、  
私たちは他にどんな  
嘘をつきますか？



## 腹筋



お互いに向き合うように輪になって座ります。交代しながら、家族みんなの合計が50回になるように腹筋をします。一人が始めます。休憩が必要になったら次の人にタッチしてください。50回腹筋をした後に、距離を決めてみんなで走って往復します。一番遅い人のペースに合わせて走りましょう。その後、再び腹筋を始めます。

50回を3ラウンド行います。



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)

さらに挑戦：ラウンド数を増やしてみま  
しょう！



## スクワットの追いかけっこ



みんなで走り回ることができる場所で行います。一人が「鬼」になって、みんなを追いかけてタッチします。タッチされた人はストップして、3回スクワットを行います。その後、その人が新しい鬼になります。

3分間、または全員が疲れるまで繰り返して行います。

さらに挑戦：5分間やってみましょう。



## 不誠実は嘘をつくこと

列王記下 5 章 20～27 節を読みましょう。

交代にひとりずつ、家族に 2 つの話をしてください。1 つは本当、もう 1 つは嘘の話をしてください。残りの家族はどちらが嘘か考えます。

再度聖書箇所を読んで、ゲハジが語った 2 つの嘘を探してください。なぜ彼はナアマンとエリシャに嘘をついたのでしょうか？

なぜ私たちは嘘を言うのでしょうか？私たちはどんな時に「どこまで本当かわからないこと」を言いますか？

*家族の誠実契約* を家族で一緒に作ります。家族として、誠実であることの価値を表現する 3 つのアイデアを書いてください。それらのことを焦点に、一緒に祈りましょう。





## 記憶ゲーム

リーダーはみんなの前に立って、3つの以上の異なるワークアウトの動きの順番を考えます。（例えば、ジャンピングジャック、ランジ、ジョギング、という順番。）リーダーが一連の動きのデモンストラーションをして、他の人はできるだけ早く正しい順番でその動きを真似します。最初に順番通りに正しく完了した人が次のリーダーになります。



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

さらに挑戦：さらに多くの動きを含めます。



## 健康のためのヒント

よく食べること。  
子ども達も家族の食事の  
準備を手伝うように  
しましょう。

## ウォームアップ



## 音楽に合わせて整理整頓

お気に入りのアップテンポの曲をかけてください。

音楽が流れている間に、みんなで素早く床にある物を拾って片づけましょう。約2分間行います。（洗濯物を1か所に集める、庭をきれいにする、おもちゃや本を片付ける、等。）

休憩し、短いおしゃべりタイムを持ちましょう。

誠実であることからどのような結果が得られますか？

さらに掘下げて：誰にも見つからなかったとしても、不誠実であることの結果は何でしょう？



## 腹筋



60秒間にできるだけ多く腹筋を行います。  
3ラウンドやってみましょう。

毎回あなたの個人記録を超えるようにや  
ってみましょう。



[https://youtu.be/Eec\\_8fsinAU](https://youtu.be/Eec_8fsinAU)

さらに挑戦：各ラウンドの繰り返し回数  
を増やします。



## お尻歩き競争

まっすぐ前に足を伸ばして床に座ります。座ったままお尻と足を動かして5メートルの距離を移動します。5メートルの位置でUターンして、今度はクマのように這って元の位置まで戻ります。ラウンドの間に腹筋を3回行います。

3ラウンドやってみましょう。

競争しましょう！



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

さらに挑戦：距離を8メートルに  
します。



## 不誠実に伴う結果

列王記下 5 章 20～27 節を  
読みましょう。

聖書箇所を文章ごとに交代で読んでください。各文章の後に、物語の中で何が起こったかに応じて、**誠実**または**不誠実**と言います。

ゲハジの不誠実が招いた結果は何でしたか？

不誠実と誠実の 2 つの欄があるポスターを作ります。それぞれのことから出る結果を書きましょう。

あなたのコミュニティまたは国内で、不誠実な行動があったと思われる人たちの名前を挙げてその人たちのために祈りましょう。彼らが誠実であり、主を尊ぶことができるように、神様に祈りましょう。



## 丸太の上のアリ

全員が「丸太」（線またはソファーなど）の上に立ちます。誰も落ちることがないようにしながら、丸太の上で並んでいる順序を逆にすることが目標です。みんなが落ちずに移動できるように協力しましょう。タイマーで時間を計ってみましょう。



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>



## 健康のためのヒント

よく食べること。  
食事の前に水を飲むと、  
食べ過ぎを防ぐことが  
できます。



## 専門用語

**ウォームアップ**とは、筋肉が温められ、より深く呼吸をし、血流を良くするシンプルな行動です。アップテンポの音楽に合わせて、ウォームアップのアクティビティを行ってください。様々な運動を3分から5分行ってください。

**ストレッチ**は、ウォームアップの後に行うと怪我を引き起こす可能性が低くなります。ゆっくりと伸ばし、5秒間保持します。

**動きはビデオで見ることができる**ので、新しいエクササイズを学び、上手に練習することができます。最初は動きに集中してゆっくり行い、慣れてきたらスピードアップし、さらに鍛えることができます。

エネルギーギッシュな動きの後には**休息し、回復**しましょう。ここで会話の時間をとるととても良いです。水を飲みましょう。

**タップアウト**は、運動を次の人と交代する方法です。手拍手や笛など、さまざまな合図で交代することができます。ぜひ新しい動きを取り入れてみてください！

**ラウンド** — 繰り返される動きの1セット。

**繰り返し** — 1回のラウンドで運動を繰り返す回数。

# ウェブとビデオ

[family.fit のウェブサイト](#) ですべてのセッションについて見る

ソーシャルメディアで私たちをフォローしてください：



[family.fit YouTube® チャンネル](#)で、family.fitの動画をすべて見ることができます。



family.fit 5つのステップ



プロモーションビデオ

# ぜひ次回も見てください

Family.fit の資料をご覧いただき、ありがとうございます。これは世界中のたくさんのボランティアによって作成されています。

すべての family.fit セッションをウェブサイト <https://family.fit> で見つけることができます。

ウェブサイトには、最新の情報やフィードバックをする方法が載っており、family.fit とのつながりを維持するのに最適な場です！

もしこれを楽しんで頂けたら、他の参加できそうな友達や知人にシェアしてください。

このリソースは自由に提供されており、無償で共有されることを意図しています。

毎週の電子メールで family.fit を受信したい場合は、こちらで登録することができます：

<https://family.fit/subscribe/>。

もしあなたがあなたの言語に翻訳された場合、[info@family.fit](mailto:info@family.fit) 宛てにメールを送ってください。そうすることで、他の人々に共有することができます。

ありがとうございます。

ファミリー・フィット チーム



*[www.family.fit](http://www.family.fit)*